

A importância da dieta personalizada aliada a atividade física para a perda de gordura corporal e manutenção de massa magra

Douglas Luis da Silva Nitzke¹

Chaline Caren Coghetto²

Randhall Bruce Kreismann Carteri³

Resumo: Hoje em dia uma grande parte da população mundial encontra-se com sobrepeso ou obesidade. Suas causas mais comuns são a caloria alimentar em excesso e inatividade física, entretanto, pode-se considerar multifatorial sua etiologia, como cultural, social, comportamental, psicológica e genética. Considerando essas questões, deve-se buscar promover meios corretos para que as pessoas consigam contornar essa situação de forma adequada, com a dieta e treinamento físico. Buscando obter e trazer um conhecimento fidedigno, foram analisados artigos científicos sobre o assunto e visou-se esclarecer melhor a relação entre o exercício físico, a dieta e a perda de gordura corporal com manutenção de massa magra. Existem diversas estratégias nutricionais que podem ser utilizadas para alcançar esses objetivos de forma eficiente. Os métodos iniciais corretos visam, anamnese, avaliação física, protocolos e equações preditivas e então prescrever a dieta personalizada, além do treinamento físico. As dietas para a perda de gordura corporal que funcionam incluem uma ingestão com restrição de calorias em relação ao que é gasto no dia, “Kcal in e Kcal out”, lei da termo dinâmica e normalmente variam os macronutrientes. Com uma dieta de “muito baixa caloria” se obtém uma rápida perda de peso, com uma grande queda inicial de peso total na balança, entretanto, há uma grande perda de massa magra também e, portanto, não é a melhor opção para perda de peso sustentável e melhorias na recomposição corporal. Outras estratégias utilizadas para esse objetivo são a “low carb”, cetogênica, “high protein”, jejum intermitente, entre outras, onde muitos acabam confundindo a ordem de prioridade, colocando os macronutrientes acima do próprio déficit calórico, o que leva ao erro e muitas vezes não conseguindo o resultado esperado. Dito isto, o fato é que se a dieta for hipocalórica, ou seja, dieta com restrição de kcal em relação ao que se gasta no dia, de forma geral, independente do formato de macronutrientes que é utilizado dentro da restrição, conseguirá sim uma perda ponderal de gordura. Analisando uma dieta com >2g/kg/d de proteínas observou-se que aliado com exercício físico, consegue-se manter uma maior proporção de massa magra durante o processo. Outra questão que foi verificada também seria a de desconstruir os mitos sobre os carboidratos, “pão engorda”, “não pode comer carboidrato a noite”, “cortar frutas e leite” sem critérios. Como fato, foi verificado em um estudo que 106 pessoas obesas perderam gordura corporal

¹ Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. E-mail: douglasnitzke@gmail.com

² Coordenadora e docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos. E-mail: chaline.coghetto@cesuca.edu.br

³ Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutor em Bioquímica. E-mail: randhall.carteri@cesuca.edu.br

utilizando uma dieta hipocalórica somente de carboidratos composta de 95% de arroz (e algumas frutas) aliada a atividade física para manutenção de massa magra durante o período médio de um ano e conseguiu-se uma perda de peso média de 45kg. Através dos estudos analisados, pode-se avaliar que é possível obter a perda de gordura corporal pela dieta adequada, mas a atividade física será indispensável para se ter a manutenção ou aumento de massa magra. Se a dieta for bem calculada e aliada ao treinamento físico vai trazer sim redução de gordura e bons resultados, uma recomposição corporal, uma melhora na qualidade de vida e no estado de saúde geral da pessoa.

Palavras-chave: Exercício físico; Dieta hipocalórica; Obesidade.